Motivasyon Başucu Kitabı

CEOtudent'tan Derlediğim Notlar

Kaynak: https://ceotudent.com/

GEZİNTİ

İÇİNDEKİLER



GÜNLÜK MOTİVASYON İHTİYACI İÇİN HER GÜN KENDİNİZE SÖYLEMENİZ GEREKEN 10 CÜMLE

Hedeflerine ulaşan ve ulaşamayan insanlar arasındaki en belirgin fark başarıyı yakalayamayanların kendilerine inanmamasıdır. Kendinize olan inancınızı arttırmak, motivasyonunuzu arttırmak için her sabah aynada kendinizle konuşun. Başarılı insanların her gün kendilerine söyledikleri cümleler ise şu şekilde;

1) Bunun altından kalkabilirim.

Başarılı insanlar, başarısız olma planı yapmazlar. Onun yerine karşılarına çıkabilecek zorlukları düşünür ve çözümler üretmeye çalışırlar. Başka bir deyişle kendilerini en kötü senaryo için hazırlarlar. Kendilerine sürekli "Ne olursa olsun bunun üstesinden gelebilirim." der ve başarırlar.

2) Dünya üzerindeki her şey senden daha akıllı olmayan insanlar tarafından yapıldı.

Steve Jobs'ın bu sözü birçok başarılı insanın mottosu haline gelmiştir. Hedeflerine ulaşanlar dünyayı bir kayanın üzerinde sabit bir halde görmeyi reddederler. Onların gördükleri sürekli hareket eden sıradaki harika fikir için değişmeyi bekleyen bir dünyadır. Yaşadığınız dünyanın tıpkı sizin gibi insanlar tarafından yapıldığını fark ettiğinizde hayatınızın kontrolünü kazanmış olacaksınız.



3) Hata yoktur, sadece çıkarılması gereken dersler vardır.

Büyük şeyler başarmış insanlar yaptıkları hatalardan ders çıkaranlardır. Yanlış bir şey yaptıklarında kendilerini suçlamazlar ve pozitif bir yönde hayatlarına devam ederler. Bir şeyleri "hata" olarak görmek verimliliğinizi düşürecektir.

4) Neleri bilmediğini öğrenebilmek için sıkı çalış.

Eğer siz de başarılı insanların egoist olduğunu ya da her şeyin altından kalkabildiğini düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. Gerçek bunun tam tersi. Başarılı insanlar dışarıya tamamen açık ve öğrenmeye isteklidirler. Bunu kısa süreli başarılar edinen insanlar ile başarılarını uzun süre devam ettiren insanlar arasındaki fark olarak düşünebilirsiniz. Başarı, aslında, sıradaki zayıflığınızın, geliştirebileceğiniz yönlerinizin farkında olmanızdır.

5) Neden başladığını hiçbir zaman unutma.

Hayatlarında büyük başarılar elde eden insanlar başlangıçtaki hikayelerinden kopmazlar. Nerede başladıklarını, kendilerini o olaya neyin sürüklediğini ve bunu neden yapmak istediklerini kendilerine sürekli hatırlatırlar. Motivasyonları genellikle gelişime olan aşklarından gelir.

6) Geçmişte güzel şeyler yaşadım ve geleceğimden ben sorumluyum.

Daha önceki başarılarınızı hatırlamak sizi gelecek için motive edecektir. Ayrıca unutmayın; geleceğinizi kendiniz şekillendiriyorsunuz. Başkalarının hayatınızı etkilemesine izin vermeyin. Daha önce yapabildiyseniz ileride çok daha iyisini yapabilirsiniz.

7) İmkansız diye bir şey yoktur.

Hayalleriniz ne denli büyük olursa olsun onları gerçekleştirmek imkansız değildir. Her şeyi başarabileceğinize inanın. İnancınızı kaybetmeye başladığınızda dünyada birçok kişinin imkansız dediği şeyleri şuan kullandığımızı hatırlayın.

8) Bugünkü başarın ne olacak?

Her günün sonunda elle tutulur bir şey yapmak istiyorsanız sabahları evden çıkmadan kendinize bu soruyu sorun. Kendinizi olası başarılara hazırlayın. Çalışıyorsanız işinizi en iyi şekilde yapın, okuyorsanız dersinizi en güzel şekilde takip edin... En önemlisi de, unutmayın; başarı takdir görmek değil, tatmin olmaktır. Yaptıklarınız sizi mutlu ediyorsa, oldu bu iş.

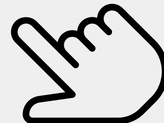
9) Bu benim görevim değil, ama kimin umrunda?

Hepimizin hayatta belirli rolleri vardır. Bu rollerin dışına çıkacak hamleler yapmanız size tarifi zor duygular yaşatacaktır. Kimse bilmese de siz bunun farkında olacaksınız ve bir fark yaratmanın o harika duygusunu tadacaksınız.

10) Kendimi başkalarıyla kıyaslamayı bırakacağım.

İki insan hiçbir zaman aynı olamaz. Hepimizin farklı yetenekleri, farklı zayıf yönleri var. Günün sonunda kendinizi kıyaslamanız gereken kişi sadece kendinizdir. Bunu anladığınızda daha iyi bir hayat sizi bekliyor olacak.

Günlük Motivasyon İhtiyacı



https://ceotudent.com/gunluk-motivasyon-ihtiyaci-icin-her-gun-kendinize-soylemeniz-gereken-10-cumle



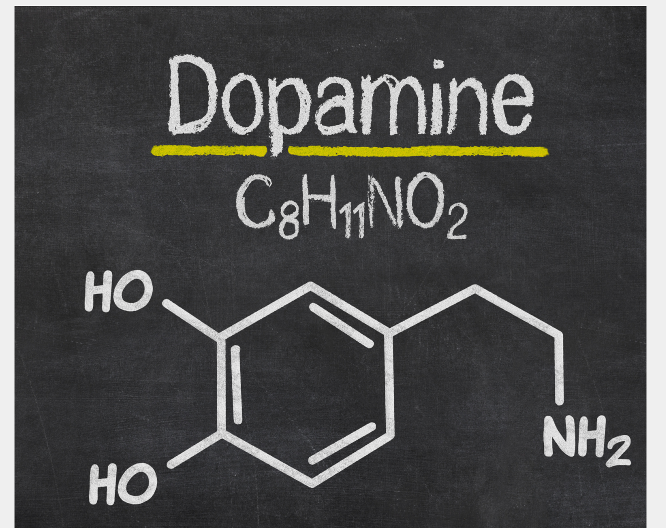
MOTİVASYON BİLİMİ: BEYNİMİZİ DOPAMİN PATLAMASIYLA NASIL ETKİLEYEBİLİRİZ?

Motivasyon, etkisi en çok tartışılan konulardan biri. Özellikle sürdürülebilir bir mekanizmaya sahip olmaması, inişli çıkışlı bir yapıya sahip olması gibi konuları eleştirilirken; etkisi altındayken bakış açımızı değiştiren ve birçok konuda ilerlememizi sağlayan önemli bir unsurdur.

Bu yüzden aranılan motivasyonu bulmanın yanında motive kalmak da büyük bir sorun haline geliyor.

Şunu kabul etmeliyiz ki, her işi yapmak için motivasyona ihtiyacımız vardır. Günümüzün en yaygın gündelik yaşam problemlerinden olan erteleme hastalığının da esas kaynağı motivasyon eksikliğinden geliyor.

Belirli bir motivasyona sahip insanların dur durak bilmeksizin ilerlemesinin birçok örneğini görmüşüzdür. Peki bu insanların beyni nasıl çalışıyor? Motivasyon beyni nasıl etkiliyor? Beynimizde nasıl dopamin patlamaları gerçekleştirebiliriz? Yakından bakalım.



Motivasyonun kaynağını bulmak için nörotransmitterlerin önemli bir kavram olduğunu bilmeliyiz. Nörotransmitterler, bizi uyanık ve görevde tutmak için kimyasal mesajlar oluşturur ve bu kimyasal mesajlar beynimize taşınır. Ardından bütün bedenimiz bu etkiyi hissetmeye başlar.

Motivasyon biliminde başrol oynayan nörotansmiter ise dopamindir. Dopamin, kimyasal sinyal olarak bir nörondan diğerine geçer ve bu iki nöron arasında sinaps içindeki çeşitli reseptörlerle etkileşir.

Motivasyon konusunda hangi yoldan dopamin alındığı belirleyici bir unsurdur. Dopamin birçok yoldan gelebilir:

Mezolimbik yol, mezokortikal yol, nigrostriyatal yol, tuberoinfundibüler yol gibi. Ancak ödül merkezi için en önemli dopamin yolu mezolimbik yoldur.

Mezolimbik yolda, nöronlar limbik sistemin (beynimizin duygusal süreçlerinden sorumlu sistemi) farklı alanlarına gider ve duygusal davranışlarda büyük rol oynar. Bu davranışlar, açlığı veya susuzluğu dindirme gibi biyolojik olarak programlanmış olanlardan, salt sosyal ve öğrenilenlere kadar uzanır.

Limbik sistemin ödüllendirilme merkezine de nucleus accumbens denir. Bu alanda ödül, haz, bağımlılık, umut, azim, intikam gibi duygularda yoğunlaşılır.

Örneğin, uzun süredir başarmak istediğiniz bir şeyi başarmanız beyninizdeki bu alanda sinyal patlaması yaşanmasını ve bundan haz duymanızı sağlar.

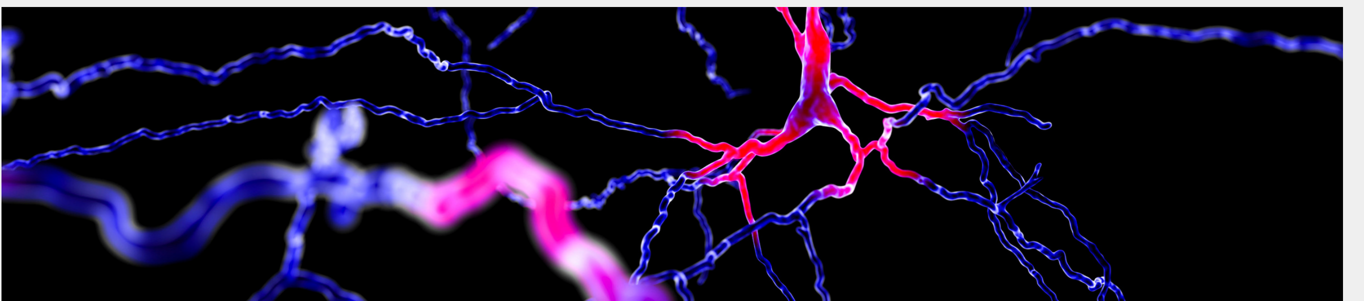
İşte motivasyonun esas kaynağı budur. Peki bu bilgiyi nasıl kullanabiliriz?

Dopamin Patlaması Nedir?

Dopamin, ödüllendirilmeye sahip olmak için sizi görevinizi yapmak için cesaretlendirir.

Çoğu kişi, dopaminin sadece zevk konusunda bir nörotransmitter olduğunu düşünür. Ancak araştırmacılar bu konuyu incelediklerinde ilginç bir fenomenle karşılaştılar.

Dopamin patlamaları yüksek stres anlarında da yaşanabiliyor. Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan askerlerin silah sesi duyduklarında dopamin salgılamaları gibi.



Vanderbilt University'de yapılan araştırmada "tembel" ve "çalışkan" olarak nitelendirilen insanların beyinlerini inceledi. İçlerinde çalışma dürtüsü çok yüksek insanların striatum ve prefrontal kortekste daha yüksek dopamin seviyelerine sahip olduklarını buldular (Bu iki alan aynı zamanda motivasyonu ve ödül hissini etkilediği bilinen iki alan).

Tembel olarak adlandırılan grupta da duygu ve risk algısında rol oynayan bir bölge olan anterior insula'da dopamin mevcuttu.

Dopaminin hangi yoldan geldiği bu yüzden son derece önemli.

UConn araştırmacısı John Salamone dopamin seviyeleri hakkında şunları söylüyor:

"Düşük dopamin seviyeleri, insanların ve diğer hayvanların daha az çalışma isteği duymalarına yol açıyor. Dopaminin zevkler dışında motivasyon ve maliyet/fayda analiziyle de ilgisi var."

Dopamin Salgılama Prensiplerini Profesyonel ve Gündelik Hayatta Verimlilik İçin Nasıl Kullanabiliriz?

Motivasyonun, önemli bir şeyin gerçekleşeceği beklentisinin yarattığı dopamin patlaması sayesinde yaşandığını öğrendik. Peki bunu gündelik hayatta işimize yarar hale nasıl getirebiliriz?
Ödüllendirici deneyimlere ulaşmanın standart bir yolu, artan hedefler belirlemektir.

Dopamin, bir adımı tamamlamak ve ardından gelen bir meydan okumanın altından kalktıktan sonra gelen pozitif takviye sonucu artacaktır.

Dopamin akışınızı artıracak bazı unsurlar:

• **Küçük başarılarınızı kaydedin:** Yapılacaklar listesi hedeflerinize nasıl ulaştığınızı gösterir ve bu konuda inancınızı güçlendirir. İlerleme kaydederken, dopaminin etkilerini daha fazla hissedeceksiniz.

• **Takımınızla, çevrenizle başarınızı paylaşın:** Sonuçlar hakkında konuşmak (olumlu ya da olumsuz fark etmez) olumlu geri bildirimler için bir fırsat sağlar. Aynı zamanda çevrenizdeki insanların işlerini takdir etmek de dopamin seviyenizi yükseltir.

• **Mikro son bitirme tarihleri sayesinde görevinizden kopmayın:** Bütün odağınızı tek zamanda tek konuya verin. Oturun ve yapmanız gereken şeyi bitirin. Yapılması gerekenlerin yarım kalması her zaman veriminizi düşürür. Bununla beraber tek oturuşta işinizi bitirmenin verdiği haz bambaşkadır.

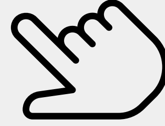
• **Bitirmenin verdiği hisse odaklanın:** Üstteki maddelere paralel olarak hissettiğiniz bu başarma hissine odaklanın. Michigan'dan profesörlerin sonuç odaklı odaklanma adı verdiği bu sistem, size motive kalmak için sebepler yaratacaktır.

Editörün Notu ve Son Düşünceler

Motivasyon konusunda dopamin kavramının çok önemli olduğunu unutmamalıyız. Ancak burada önemli olan noktalardan biri de, dopamini hangi yolla kendinize sağladığınız.

Dopamin salgılama yollarının çalışma prensiplerini anladıktan sonra, kendi motivasyon unsurlarınızı daha net belirleyebilir ve bu doğrultuda verimimizi artırmak için kullanabilirsiniz.

Motivasyon Bilimi: Dopamin Patlaması



https://ceotudent.com/dopamin-patlamasi-nedir

MOTİVASYON NEDİR VE NASIL MOTİVE OLUNUR?

Kaç defa kilo verme programına başladınız, vücut geliştirme veya aerobik programına başladınız mı, ya da yeni bir yabancı dil öğrenmek için niyetlendiniz mi? Yoksa çok kısa süre sonra bunları yapmaktan vaz mı geçtiniz?

Motivasyon eksikliği nedeniyle farklı bir şey yapmak; mesela belirli bir konuyu incelemek veya belirli bir projeye başlamak için kaç defa niyetlendiniz, ancak olmadı mı? Bazen, yeni bir projeye henüz daha yeni başlamış olabilirsiniz ve daha sonra, heyecanı kaybettiğinizden veya motivasyonunuz yetmediğinden devam etmedi mi? Aslında bu genellikle sık sık karşılaştığımız bir durumdur.

Motivasyon nedir ve neden ihtiyaç duyarsınız?

Motivasyon itici bir güçtür. Her şeyi başarmak için bir itici güce ihtiyacınız vardır, aksi takdirde hiçbir şeyi gerçekleştiremezsiniz. Bir dilek, sizi harekete geçirebilecek kadar güçlü değildir ve zayıf bir arzudur. Amaçları ve hedefleri gerçekleştirmek için yalnızca güçlü bir arzu sizleri ileriye götürebilir.

Motivasyonu sağlamak için, tam olarak ne istediğinizi bilmeniz gerekir. Hedefiniz net ve keskin olmalıdır ve getirilerini anlamalı ve farkında olmalısınız.

What's your WHY?

Hedeflerinizin sıklıkla düşünülmesi ve bunun gerçekleşebileceği fikrine ikna olunulması motivasyonunuzu artıracak ve bunu gerçekleştirme arzunuzu perçinleyecektir.

Sık sık düşünmek ve gerçekleştirmek istediğiniz şeyin önemine ikna olmanız, motivasyonunuzu artıracak, arzunuzu güçlendirecek ve hedefinizi gerçekleştirmek için ne gerekiyorsa yapmaya istekli olacaksınız.

Kısa vadeli hedeflerde motivasyonun sağlanması daha kolaydır. Uzun vadeli hedefler söz konusu olduğunda ise motivasyonu uzun süre sürdürmek her zaman mümkün olmayabiliyor. Bu yüzden küçük hedeflerle başlamak akıllıca bir yaklaşımdır ve motive olunarak deneyim kazandıktan sonra daha büyük hedeflere geçebilirsiniz.

Belirli bir objeyi elde etmek veya belirli bir hedefe ulaşmak istiyorsanız, lakin hareket etmeye yetecek kadar motivasyon hissetmiyorsanız, bu arzu edilen şeyin veya hedefin yeterince önemli olmadığı anlamına gelir. Harekete geçmek ve hedefinize göre bir şeyler yapmak için güçlü bir arzunuz olmalıdır.

Motivasyon günümüzde popüler bir terim haline geldi. Artık motivasyon antrenörleri var ve bu alanda konuşan ve çalışma yapanlar tarafından motivasyona dayalı kitaplar ve makaleler kaleme alındı.

Motivasyonun duygularla ve hayal gücüyle çok ilgisi vardır; bu da motivasyonunuzu artırmak istiyorsanız, duygularınızı ve hayal gücünüzü üzerinde çalışmanız gerektiğini anlamına gelir.

Nasıl motive olunur? İşte size yardımcı olabilecek birkaç ipucu:

Motivasyonunuzu artırma ipuçları:

1- Arzu ettiğiniz şeyleri düşünün ve analiz edin, gerçekten elde etmek isteyip istemediğinizi ve harcayacağınız çaba ve zamana değer olup olmadığını belirleyin.

2- Hedefinizi netleştirin. Yazmak bunun için size yardımcı olacaktır.

3- Sık sık hedefiniz ya da arzu ettiğiniz şey hakkında düşünün.

4- Hedefinizi halihazırda gerçekleştirilmiş gibi görselleştirin ve zihninizi şüphelerinize kapayın.

5- Hedefinizle ilgili kitapları veya makaleleri okuyun.

6- Başarıya ulaşmış insanlar hakkında kitaplar okuyun. Bu onları taklit etmek için ilham kaynağı olabilir. Ve bunun için yardımcı olabilecek kitaplar, makaleler ve videolar bulabilirsiniz.

7- Genellikle, hedefinize ulaşarak elde edeceğiniz faydalar hakkında düşünün. Bu, arzunuzu ve motivasyonunuzu artıracaktır.

8- Yapmak istediğinizi elde ettikten sonra hayatınızın nasıl olacağını gözünüzde canlandırın. Hedefinize ulaştıktan sonra nasıl hissedeceğinizi düşünün.

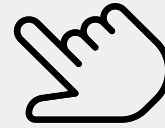
9- "Benim amacıma ulaşmak için yeterli arzuya ve iç güce sahibim" gibi olumlu tasdik cümlelerini tekrarlayın. Bu doğrulamayı dikkatlice ve inançla tekrarlayın.

10- Hemen şimdi hedefinize doğru küçük adımlar atmaya başlayın. Doğru fırsatı ve zamanı beklemeyin. Doğru zaman şuan

"Motivasyon, başarının motorunu aktive eden elektrik enerjisidir."

Arzunuzu halihazırda gerçekleştirilmiş gibi görselleştirin ve başarı duygularını kullanın; arzularınızı gerçekleştirmek için ne gerekiyorsa yapmanız gereken tüm enerjinizi açığa çıkarın

Motivasyon nedir?
Nasıl Motive olunur?





https://ceotudent.com/motivasyon-nedir-ve-nasil-motive-olunur



MOTİVASYON KONUSUNDA YAPILAN HATALAR

Daha sağlıklı insanlar olmamızda, kendi potansiyelimizi daha iyi kullanabilmemizde, yaşam kalitemizin daha yüksek olabilmesinde motivasyonun yeri ayrıdır. Peki başarıya giden yolda yaptığımız hatalar nelerdir ?

1) Odaklanamamak ve öncelikleri doğru belirleyememek

En önemli olanı ilk olarak yapmak her zaman işe yarar. Bir sürü görev her gün sizi bekliyor olabilir, ancak siz en çok kazancı sağlayacağınızın hangisi olduğunu ve hangisini önce yapmanız gerektiğini iyi belirlemeli ve ona yönelmelisiniz.

2) Hedefsiz kalmak ve doğru hedef koymamak

Hedefi bilir ama onu hissedemezsin. Hedef, gelecektir. Karar verdikten sonra hayatını ona doğru yönlendirmeye başlarsın. Bir amaç için yaşamak hayatınıza anlam katar ve sabahları ne için uyandığınızı bilirseniz hayata daha rahat tutunabilirsiniz. Başarı kendiliğinden gelmez. Hiçbir başarı tesadüf değildir. Başarmak için planlı olmak gerekir.

3) Kendini ve Ne İstediğini Bilememek

İnsan kendini neyin daha mutlu edeceğini bulmaya çalışmadan önce ne istediğini bilen bir kişi olmak üzerine çalışmalı ve bununla ilgili sınırlarının farkında olmalıdır.

''Nereye gideceğini bilmiyorsan hangi yoldan gittiğinin bir önemi yoktur. ''
Alice Harikalar Diyarında, Lewis Carroll

4) Kötümser Bakış Açısı ve Kişilik Yapısı

Uzun ve kaliteli bir hayat , mutluluk, huzur, şans ve başarı sizin için önemliyse bunlara sahip olmak için yenilik yapmaya da hazır olmalısınız. Gerçeklik tabanını kaybetmeden olaylara başka bir açıdan bakabilme yeteneğinizi geliştirmek sizin elinizde.

5) Kendimizi Başkalarıyla Karşılaştırmak

Kendinizi diğerleriyle kıyaslamak, insanlarla aranızdaki dostluk bağını zedeleyebilir ve hayattaki gerçek değeri bulmanızı zorlaştırır. Ya grubun en zayıf halkası olursunuz ya da diğerlerinden üstün bir şekilde zirvenin yalnızlığını hissedersiniz. Kendinize olan güveniniz çok basit bir şekilde sadece siz olmaktan kaynaklanmalıdır.

6) Hayal Kurmaktan Korkmak

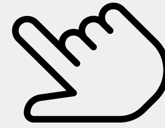
Başarı, hayal tohumundan filizleniyor. Pek çok başarı öyküsünün ortak noktası bir hayalin peşinden koşmak. Bu yüzden düşlemekten asla vazgeçmeyin.

7) Eylemsizlik

Ertelediğimiz, sıkılıp yapmaktan vazgeçtiğimiz her iş büyüyecek, büyüdükçe zorlaşarak hayatımızda sıkıntı yaratmak üzere bir gün karşımıza çıkacaktır. Hemen başlamak önemli. Kaybedicek vakit yok.

“Harekete geçmek için bütün koşulların mükemmel olmasını beklersen, hiçbir zaman harekete geçemezsin.” J. Brown

Motivasyon Konusunda Yapılan Hatalar





https://ceotudent.com/motivasyon-konusunda-yapilan-hatalar



MOTİVASYON İÇİN 5 SAĞLAM FİLM ÖNERİSİ

Hayat hiç bir zaman bize fırsatları altın tepside sunmaz. Genellikle bizden mücadele etmemizi, isteklerimiz doğrultusunda çabalamamızı ister. Maalesef her zaman bu mücadele etme gücünü kendimizde bulamayabiliriz. İşte tam böyle zamanlar için, bizi elimizden tutup kaldıracak, diğer insanların neler yaşadığını, insanların nerelerden gelip neleri başardığını anlatan filmleri sizin için derledim.

1. Steve Jobs / IMDB : 7.3

Teknoloji devi Apple 'ın kurucusu Steve Jobs 'un yaşamını konu alan yönetmenliğini Oscar 'lı Danny Boyle tarafından yapıldığı film Steve Jobs 'un hırslı ve bilge yönünü ele alırken bir yandan da özel hayatından da kesitler taşıyor.

2. The Martian / IMDB : 8.0

Mars'ta ekibi tarafından öldü sanıldığı için terk edilen Mark Watney 'in Mars'ta tek başına elindeki imkanlar dahilinde hayatta kalmaya çalışması anlatılıyor.2015 ABD yapımı filmin yönetmenliğini Ridleyy Scott üstlenmiş , bence kesinlikle izlenmesi gereken filmler arasında.

3.Freedom Writers / IMDB : 7.5

Erin Gruwell adında idealist bir öğretmenin, sorunlu gençlerle dolu sınıfıyla aynı frekansa ulaşamaz. Fakat önce müziği, sonrasında ise gettonun edebiyatı olarak kabul gören "The Diary of Anne Frank" kitabını sınıfa getirerek, öğrencilerinin ufkunu açan Gruwell, amacına ulaşmayı başarmıştır.

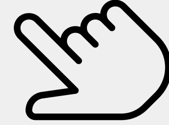
4. The Theory of Everything / IMDB : 7.7

Ünlü bilim insanı Stephen Hawking ' in hayatını konu alan film Hawking'in yakalandığı hastalığa rağmen hayata ve bilime nasıl sıkı sıkıya tutunduğunu anlatıyor.

5.The Social Network / IMDB :7.8

3 dalda Oscar almış olan film , Mark Zuckerberg ' in Facebook ' u nasıl kurduğunu anlatıyor . 2010 ABD yapımı olan filmin yönetmenliğini David Fincher yapmış .

Motivasyon Filmleri



https://ceotudent.com/motivasyon-icin-5-saglam-film-onerisi